

小学校
2025年



5月 献立予定表Bコース

泉小・仲津小・稗田小・椿市小・延永小

行橋市防災食育センター
ハート♡イート



Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

日・曜	こんだて *きゅうにゆうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなほたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	ぎいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの		
1木	よこわりまるパン			パン		今月の給食について すがすがしい季節になりました。給食では、初夏を感じる献立をとり入れています。 連休明け、何となく体がだるい人、ぼんやりする人はいませんか？早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。 ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳 ねぎ、えのきたけ、しめじ 郷土料理 5月は 「宮崎県」 「チキン南蛮」 宮崎県延岡市の洋食屋さんで、まかない料理（そこで働く人の食事）として作られたのが始まりだといわれています。 鶏むね肉を油で揚げ、甘酢をからめたものにタルタルソースをかけて食べます。 「切り干し大根のサラダ」 宮崎県は、切り干し大根の生産量日本一です。温かい気候を生かして、天日干しされています。今回の給食では、切り干し大根のサラダにしています。
	じゃがいものスープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう なたねあぶら	醤油 塩 こしょう	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ	さとう オリーブオイル	醤油 酢 塩 こしょう	
2金	しろごはん			こめ		
	あつあげのごもくに	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	さとう なたねあぶら	醤油 塩	
	けんさんやさいのたまごやき	たまご	こまつな にんじん ねぎ えのきたけ	でんぷん さとう なたねあぶら	醤油 塩 いりこ	
	おちゃふりかけ	かつおぶし のり	ちゃ しそ おおむぎわかば りんご	でんぷん さとう ごま	塩 醤油 みりん	
7水	かしわめし	とりにく	にんじん ごぼう	こめ さとう なたねあぶら	醤油 酒 塩 出し昆布	
	とうふとうおそうめんの すましじる	とうふ うおそうめん	ねぎ ほししいたけ		醤油 酒 塩 出し昆布 かつお節	
	いわしひらつくね	スケトウダラ いわし	ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ	でんぷん さとう なたねあぶら	塩 魚醤	
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	にんじん きゅうり	さとう ごま	酢 醤油	
8木	こくとうしょくパン			パン		
	たまごとコーンのスープ	たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン	でんぷん	中華スープ 塩 醤油 こしょう	
	ミートボールのトマトに	ぶたにく とりにく	にんじん トマト トマトペースト たまねぎ えだまめ にんにく マッシュルーム	でんぷん さとう オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう ナツメグ ウスターソース 野菜ブイヨン 塩	
	やめちゃムース			ムース		
9金	しろごはん			こめ		
	やさいのみそに	ぶたにく あつあげ こめみそ こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう	醤油 みりん 酒	
	さんまかぼすレモンに	さんま	かぼす レモン	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	キャベツとコーンのおひたし		キャベツ コーン	さとう ごまあぶら	醤油	
12月	むぎごはん			こめ むぎ		
	ポークカレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが	じゃがいも なたねあぶら カレールウ	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	にんじん キャベツ	なたねあぶら	醤油 塩 こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
13火	せわりコッペパン			パン		
	ラビオリスープ	ぶたにく ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ しめじ	こむぎこ でんぷん パンこ なたねあぶら	こしょう コンソメ 塩	
	チリコンカン	だいず ぶたにく	にんじん トマトペースト たまねぎ	さとう オリーブオイル	トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 野菜ブイヨン	
	フルーツミックスゼリー		おうとう みかん パイナップル	ゼリー		
14水	しろごはん	宮崎県の料理		こめ		
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ こめみそ わかめ	にんじん ねぎ しめじ		いりこ	
	チキンなんばん (タルタルソース)	とりにく	しょうが	でんぷん さとう なたねあぶら ノンエッグタルタルソース	醤油 酒 酢 こしょう	
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	酢 醤油	
15木	むぎごはん			こめ むぎ		
	はっぼうさい	ぶたにく えび いか かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	でんぷん なたねあぶら	醤油 中華スープ 酒 塩 こしょう	
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ さとう	塩 こしょう	
	こぎかなつくだに	かなぎ		さとう	塩	
16金	よこわりまるパン			パン		
	せんぎりやさいのスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	ハンバーグ ケチャップソース	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	さとう でんぷん ラード	トマトケチャップ みりん ワイン ウスターソース 醤油 塩 チキンブイヨン	
	ごぼうサラダ	ツナ	にんじん ごぼう	ノンエッグマヨネーズ ごま	酢 塩 こしょう	

日・曜	こんだて *きゅうにゆうは、まいにちつきます。 （「あかのたべもの」です。）		つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料
			あかのたべもの	みどりのたべもの	きいろのたべもの	
			おもにからだをつくる もとになるもの	おもにからだのしょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	
19 月	しろごはん				こめ	
	つくね汁	とりにく だいず		にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ れんこん えのきたけ にんにく しょうが	さといも さとう でんぷん なたねあぶら ラード	醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節
	さばみぞれに	さば		だいこん	さとう でんぷん	醤油 酢 酒 だし昆布
	こんぶあえ	こんぶ		にんじん きゅうり	ごま さとう	醤油
20 火	しろごはん	中国の料理			こめ	
	ワンタンスープ	ぶたにく だいず		にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん なたねあぶら ラード	醤油 中華スープ チキンブイヨン オイスターソース 酒 塩 こしょう
	えびのチリソースいため	えび だいず		にんにく しょうが たまねぎ	さとう パンこ でんぷん こむぎこ なたねあぶら	野菜ブイヨン 塩 豆板醤 魚醤 トマトケチャップ
	ライチゼリー				ゼリー	
21 水	ワンローフパン いちごジャム				パン ジャム	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	なたねあぶら	醤油 野菜ブイヨン シャンタンスープ 塩 こしょう
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぷん なたねあぶら	塩
	ハムサラダ	ハム		きゅうり コーン	なたねあぶら	酢 塩 こしょう
22 木	むぎごはん				こめ むぎ	
	ぶたじゃが	ぶたにく あつあげ		にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう なたねあぶら	醤油 みりん 酒
	さんまうめに	さんま		うめ しそ	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩
	こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	さとう ごま ごまあぶら	醤油
23 金	しろごはん				こめ	
	ごもくじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ	さとう	だし昆布 酒 塩 かつお節 醤油
	しろみぎかなのみそマヨやき	ホキ こめみそ			ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう
	あさづけ	こんぶ		きゅうり キャベツ	さとう	醤油 塩
26 月	ミルクしょくパン				パン	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ オリーブオイル	野菜ブイヨン トマトケチャップ 塩 こしょう
	ミートオムレツ	たまご ぎゅうにく ぶたにく だいず		にんじん ほうれんそう たまねぎ	でんぷん さとう しょうぶつゆ	醤油 塩 いりこ
	アスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス キャベツ コーン	ごまドレッシング	
27 火	しろごはん				こめ	
	いりどり	とりにく ひらてん		にんじん たけのこ ごぼう えだまめ こんにゃく ほししいたけ	さとう なたねあぶら	醤油 酒 みりん 塩
	いわししょうがに	いわし		しょうが	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩
	あじつけのり	のり			さとう	醤油 みりん 塩 酒 酢 あじ いりこ かつお節 だし昆布
28 水	しろごはん				こめ	
	はるさめスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ キャベツ きくらげ	はるさめ	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう
	はつがげんまいいりつくね	とりにく だいず		たまねぎ にんにく	はつがげんまい さとう でんぷん パンこ ラード	醤油 塩 こしょう かつお節
	カリカリだいずいりこ	だいず いりこ あおのり			さとう	醤油 みりん
29 木	せわりコッペパン				パン	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイヨン 醤油 塩
	ウインナー	ウインナー				
	ツナスパサラダ	ツナ		にんじん きゅうり コーン	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら マリネドレッシング	塩 こしょう
30 金	むぎごはん				こめ むぎ	
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ こめみそ		ねぎ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	いりこ
	さんまおかかに	さんま かつおぶし			さとう でんぷん	醤油 みりん 塩
	きりぼしだいこんのにつけ	ひらてん		にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう なたねあぶら	醤油 みりん

世界の料理

5月は
「中国」



中国は、古くから日本と関わりの深い国なので、中国の料理の中には、なじみのある人気のものがたくさんあります。

「ワンタンスープ」は、ギョウザを小さくしたようなワンタンをうかべたスープです。

「えびのチリソース炒め」は、四川料理がもとになっています。豆板醤を使っていますが、給食なので辛みはひかえめています。

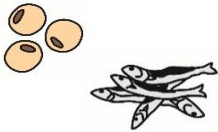
「ライチゼリー」のライチは、上品な香りと甘さをもった果物で、楊貴妃が好んだことでも有名です。

28日(水)
「カリカリ大豆いりこ」

カリカリに煎った大豆といりこを味付けし、青のりをからめています。

カルシウムやたんぱく質など、成長期にとってほしい栄養素がたくさん含まれています。

また、かみごたえがある料理なので、よくかむ習慣をつけてほしいという思いでとりられています。



5月平均栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
595kcal	22.9g	19.9g
栄養基準値（中学年）		
〔650〕	〔26.8〕	〔18.1〕

5月給食回数 19回

給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。